।। श्रीरामसमर्थ ।।
१

प्रात:सायं सन्ध्या प्रयोग (ऋग्वेदी व यजुर्वेदी शाखियांसाठी)
(संध्येतील महत्वाची अंगे)

आचम्यः-
(पहिल्या तीन नावाने डाव्या हताने उजव्या हतावरती पळीने
पाणी घेउन प्यावे व चौथ्या नावाने उजव्या हातावरुन पाणी ताम्हणात सोडावे)
ॐकेशवायनमः। ॐनारायणायनमः। ॐमाधवायनमः।ॐगोविंदायनमः।
ॐविष्णवेनमः।ॐमधुसूदनायनमः । ॐत्रिविक्रमायनमः।ॐ वामनायनमः ।
ॐ श्रीधरायनमः । ॐहृषीकेशायनमः । ॐपद्मनाभायनमः ।ॐदामोदरायनमः।
ॐसंकर्षणायनमः। ॐवासुदेवायनमः।ॐ प्रद्युम्नायनमः ।ॐअनिरुद्धायनमः।
ॐपुरुषोत्तमायनमः।ॐ अधोक्षजायनमः। ॐनारसिंहायनमः।ॐ अच्युतायनमः ।
ॐजनार्दनायनमः।ॐउपेंद्रायनमः। ॐहरयेनमः। ॐश्रीकृष्णायनमः।।

प्राणायामः
(उजवी नाकपुडी दाबून डाव्या नाकपुडीने श्वास घ्यावा नंतर दोन्ही
नाकपुडी दाबून गायत्री मंत्र (मनातल्यामनात) म्हणून उजव्या नाकपुडीतून श्वास
सोडावा)
प्रणवस्य परब्रम्हऋषिः। परमात्मा देवता। दैवी गायत्रीछंदः।
एतेषां प्राणायामे विनियोगः ।।
ॐभूः ॐभुवः ॐस्वः ॐमहःॐजनःॐतपःॐसत्यं
ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्यधीमहि। धियोयोनःप्रचोदयात् ।।
ॐआपोज्योति रसोमृतं ब्रम्हभूर्भुवःस्वरोम् ।।
(हा मंत्र म्हणुन उजव्या हताचा अंगठा दोन्ही कानाला लावावा)

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

।। श्रीरामसमर्थ ।।
२

संध्येचा संकल्प
(उजव्या हतामध्ये पाणी घेउन पुढील संकल्प म्हणुन पाणी ताम्हणात सोडावे)
ममो पात्त-दुरित- क्षयद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थ प्रातः/सन्ध्या मुपासिष्ये ।।

अर्घ्यप्रदान
(ओंजळीत पाणी घेउन गायत्री मंत्र म्हणुन ते पाणी ताम्हणात सोडावे
असे तीनदा करावे. सुर्योदयानंतर तीन घटीका म्हणजे ७२ मिनिट संध्येस उशीर झाला
तर प्रायश्चित्त म्हणुन १ अर्घ्य जास्त द्यावा. (दररोजचे ३ व प्रायश्चित्ताचा १ असे एकून
४ अर्घ्य द्यावेत)
प्रणवस्य ऋषिर्ब्रम्हा। परमात्मा देवता। दैवी गायत्री छन्द :। एतेषां श्रीसूर्याय
अर्घ्यदाने विनियोग :।।
ॐ भूर्भुव :स्व : ॐतत्सवितुर्वरेण्यंभर्गोदेवस्यधीमहि। धियोयोनःप्रचोदयात् ।।

ॐ श्री सूर्याय इदं अर्घ्यं दत्तं न मम् ।।
ॐआपोज्योति रसोमृतं ब्रम्हभूर्भुवःस्वरोम् ।।(हा मंत्र म्हणुन उजव्या हताचा अंगठा दोन्ही
कानाला लावावा)

करादी हृदय न्यास
ॐ **तत्सवितुरंगुष्ठाभ्यांनम : हृदयायनम :।** (असे म्हणून दोन्ही हातांच्या तर्जनीने
अंगठ्यांना व हृदयाला स्पर्श करावा)
ॐ **वरेण्यं तर्जनीभ्यांनम : शिरसे स्वाहा।** (असे म्हणून दोन्ही हातांच्या अंगठ्याने
तर्जनीला व डोक्याला स्पर्श करावा)
ॐ **भर्गो देवस्य मध्यमाभ्यांनम :शिखायै वषट्।**(असे म्हणून दोन्ही हातांच्या अंगठ्याने
मध्यमेला व शेंडीला स्पर्श करावा)

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

ॐ धीमहि अनामिकाभ्यांनम : कवचाय हुं । (असे म्हणून दोन्ही हातांच्या अंगठ्याने अनामिकेला व संपूर्ण शरीराला स्पर्श करावा)
ॐ धियोयोन : कनिष्ठिकाभ्यांनम :नेत्रत्रयाय वौषट् । (असे म्हणून दोन्ही हातांच्या अंगठ्याने करंगळीला व दोन्ही डोळ्यांना स्पर्श करावा)
ॐ प्रचोदयात् करतल करपृष्ठाभ्यांनम : ।(असे म्हणून दोन्ही हातांचे तळवे व तळव्याच्या मागच्या भागाचा एकमेकांना स्पर्श करावा)
ॐ अस्त्राय फट् । इति दिग्बंध : ।(असे म्हणून उजव्या हाताच्या तर्जनी व अंगठ्याने चुटकी वाजवत उजवा हात मस्तकाभोवती उजव्या बाजुने फिरवावा)

प्रात : संध्या ध्यान

**बालां बालादित्य मंडल मध्यस्थां रक्तांबरानुलेपण स्त्रगाभरणां चतुर्वक्त्रां
दंडकमंडल वक्षसूत्रां अभयांक चतुर्भुजां हंसासनारुढां ब्रम्हदैवत्यां
ऋग्वेद मुदाहरंतीं भूर्लोकाधिष्ठात्रीं गायत्रीं नाम देवतां ध्यायामि ।।**

सायं संध्या ध्यान

**वृद्धां वृद्धादित्य मंडल मध्यस्थां श्यामां श्यामांबरानुलेपण स्त्रगाभरणां
मेकवस्त्रां शंख चक्र गदांक चतुर्भुजां गरुडासनारुढां विष्णु दैवत्यां
सामवेद मुदाहरंतीं स्वर्लोकाधिष्ठात्रीं सरस्वतीं नाम देवतां ध्यायामि ।**

**ॐआगच्छ वरदे देवि जपे मे सन्निधौ भव ।
गायंतं त्रायसे यस्मात्गायत्री त्वं ततःस्मृता ।।
ॐदेवि गायत्रि विरिंचि वसिष्ठ विश्वामित्र वरुण
शापेभ्यो मुक्ता वरदा भव ।।**

गायत्री जप

दश /अष्टाविंशति /अष्टोत्तरशत गायत्री जप महं करिष्ये ।
(१०/२८/१०८ जप करावा)
ॐ भूर्भुव :स्व : ॐतत्सवितुर्वरेण्यंभर्गोदेवस्यधीमहि । धियोयोनःप्रचोदयात् ।।

गायत्री उपदेश गुरुः अभिवादनम्

(उजव्या हाताने डावा कान व डाव्या हाताने उजवा कान पकडून पुढील मंत्र म्हणुन गुरुंना नमस्कार करावा.)
**अमुकप्रवरान्वित अमुक गोत्रोत्पन्न :ऋग्वेदांतर्गत
आश्वलायनसूत्र शाकलशाखाध्यायी अमुकशर्मा
अहं भो गुरो त्वां अभिवादयामि ।**
(अमुक शब्दाच्या जागी आपल्या गोत्राचे प्रवर ,गोत्र, स्वतःचे जन्मनाव घालावे.)

कर्मसमर्पणम्

**अनेन प्रातः/सायं संध्या वंदनेन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः प्रीयतां न मम् ।।
ॐतत्सत् ब्रम्हार्पणमस्तु । श्रीकृष्णार्पणमस्तु ।**
(शेवटी दोनदा आचमन व प्राणायाम करावा.)
**ॐकेशवायनमः। ॐनारायणायनमः। ॐमाधवायनमः।ॐगोविंदायनमः।
विष्णवेनमो विष्णवेनमो विष्णवेनमः।।**

हा त्रिकाल संध्या प्रयोग सूर्यसिद्धांतीय देशपांडे पंचांग पुणे (इ.स.२०१७-१८ ,पान नं २६ मधुन थोडाफार बदल करुन घेतला आहे) संकलकः-वे .मू . श्री –अमीत बाळकृष्ण जोशी (चिंचपूरकर) मु. पो. ता.जि . लातूर , मोः- ०९४२१४४५८७५
सुचना :-पहिल्यांदा संध्या करण्यापूर्वी आपल्या गुरुजींचे मार्गदर्शन घ्यावे ही विनंती .